Réflexions sur quelques notions des Yoga Sutra de Patanjali



Par Martyn NEAL

Dans un cours de yoga, la pratique des postures, respirations conscientes, relaxation etc. nous amène à un moment donné à nous émerveiller devant l'impact plus profond de ces exercices si simples. Des sentiments de plénitude et de paix qui jaillissent parfois dans ou après un cours nous font comprendre que pratiquer le yoga peut nous conduire vers un état intérieur très précieux, ouvrant sur une autre qualité de vie. Je considère que mon rôle dans Aperçus, en écrivant ces articles sur le Yoga Sûtra de Patanjali, est de vous donner des « aperçus » susceptibles de vous encourager à faire des fouilles à partir de vos expériences « sur le tapis ». Tant au niveau de la pratique, qu'au niveau du texte lui-même. Je n'oublie pas non plus que vous, lecteur, n'avez pas forcément lu ou gardé en tête l'article précédent, ni que vous êtes débutant ou enseignant…
Alors, je voudrais vous parler d'une manière aussi simple que possible dans ce numéro d'automne d'une notion intéressante qui s'appelle ishvara pranidhanat. La tâche n'est pas aisée tant le sujet est vaste et parfois « brûlant ».
Patanjali propose une méthode qu'il ne révèle que dans le second des quatre chapitres. Dans le premier il expose deux modes d'emploi, au choix de l'adepte, pour fouler le chemin. L'un qu'il appelle abhyasavairagya qui consiste en deux aspects : un engagement pratique, impliquant effort et ténacité (abhyasa), couplé avec un lâcher prise (vairagya) qui place l'engagement dans une perspective d'indépendance sans cesse élargie (voir le numéro précédent). L'autre, ishvara pranidhanat, qui s'appuie sur une seule qualité : l'abandon à une force supérieure.

En donnant ainsi ce choix de mode d'emploi de sa méthode, l'auteur reconnaît implicitement que le sentiment « Dieu existe » est valable pour les uns mais pas pour les autres. Avec bien sûr une troisième catégorie qui ne se prononcerait pas et se réserverait la possibilité de pencher d'un côté ou de l'autre en fonction de leurs expériences et réflexions. Autrement dit la pratique du yoga peut être abordée par des croyants, des athées ou par des agnostiques, sans distinction, et d'une manière très ouverte. L'athée n'est pas obligé de reconsidérer son point de vue pour profiter de la méthode de Patanjali. On pourrait comparer cela à l'apprentissage de l'écriture : il n'est pas nécessaire d'utiliser une main particulière pour le faire. Malheureusement par le passé, on a pu imposer la main droite pour cela à l'école, comme d'ailleurs certaines croyances ont été imposées à la société aussi… L'avantage n'est pas donné à l'athée non plus : la personne qui croit en une force supérieure est tout autant chez elle dans la pratique proposée, c'est la signification de ce deuxième mode d'emploi. Et par ailleurs, le croyant n'est pas privé de la possibilité d'utiliser la pratique et le lâcher prise conjointement avec la qualité d'abandon. Ce qui compte est la compréhension de l'implication de ce principe et la reconnaissance de qui l'on est.

Ishvara pranidhanat va - sûtra 1, 23. C'est le mot « va », signifiant « ou », qui donne le choix, qui laisse la liberté de prendre ou non cette direction. L'orientation elle-même est l'abandon (pranidhanat) à ishvara. Ce dernier terme signifie « maître ». Nous pouvons le considérer comme un maître qui a le pouvoir, qui dirige, qui décide. Ou nous pouvons le considérer comme un maître qui enseigne, qui conseille, qui accompagne, de la même façon que la montagne conseille le randonneur capable de l'écouter.



Réflexions sur quelques notions des Yoga Sutra de Patanjali

Le sûtra 1, 26 indique que ısvara est le premier enseignant, qui dispensait la connaissance aux anciens (purvesham api guru). Et en plus qui se tient toujours prêt à partager ce qu'il sait puisqu'il est éternel (kalenanavacchedat). L'école est ouverte sans discontinuité !

L'abandon à ce maître impliquerait quoi alors ? La notion dans le christianisme « que Ta volonté soit faite » pourrait être proche. Il s'agit dans pranidhanat d'ouvrir une voie en soi pour que ishvara puisse passer. Comme si l'on devenait un lit dans lequel le ruisseau puisse couler. Attention, il ne s'agit pas de dire « allez ishvara, je te laisse faire et tu me réveilles quand c'est fini » Il s'agit d'un abandon « actif ». Un conte indien parle d'un dévot de Râma qui, se rendant à une fête en l'honneur de ce dieu, se fait surprendre par une montée brusque des eaux en traversant un fleuve. Son char à bœufs étant embourbé il se met à implorer Râma de lui venir en aide. Un autre dévot arrivant derrière rentre dans l'eau, qui lui arrive alors à la taille, et dit à celui qui priait sur son char de se mettre aussitôt dans la rivière et d'essayer de faire avancer les deux roues en poussant d'un côté et de l'autre. En même temps il fouette les bœufs, qui se mettent eux aussi à faire des efforts, et voilà que le char sort du fleuve. Râma avait besoin d'un coup de main… L'abandon en question n'est pas du fatalisme, où l'on égrenerait le chapelet dans l'espoir d'un revirement, mais d'un engagement dans l'action avec une attitude particulière. Pranidhanat est bien une attitude particulière, celle qui consisterait à offrir ses moyens et ses gestes pour que le maître « agisse » par son intermédiaire. Une orientation intérieure qui se perfectionne à l'usage et se concrétise par un lien plus conscient avec le Divin dans son quotidien.

Dans la pratique que je fais sur un tapis, comment se met en place cette attitude particulière ? Au travers du désir sans cesse renouvelé de « se laisser traverser » par ishvara dans une posture, une respiration consciente ou une concentration. Que le maître coule dans la position de ma colonne, anime mon expiration, habite ma pensée. Ce qui est en apparence simple n'est pas toujours facile… Patanjali le sait. Alors il donne des indications qui peuvent aider à prendre patience sur ce chemin. Les premières nous parlent de la proximité et de la différence d'ishvara par rapport à nous, être humains.

Il est indiqué dans le sûtra 1, 24 qu'ishvara est un purusha. En général ce terme peut autant signifier l'homme en tant qu'être de chair, de pensée et de sentiments qu'âme, esprit, ou « habitant ». Patanjali l'utilise dans le sens de l'âme, mais il dit néanmoins que ce n'est pas n'importe quelle âme. En effet il est très particulier (vishesha). Jamais cet esprit n'a été en contact direct avec les causes de souffrance (klesha), ni avec l'action (karma), ses inévitables conséquences (vipaka) et traces laissées (ashaya). Voilà sa différence et sa proximité. Dans ce sens l'auteur du texte nous rassure sur la nature « transcendante » d'ishvara. Il est bien autre et ne peut pas être confondu avec une âme libérée des souffrances, actions etc. Mais en même temps il le rend très familier par l'emploi du terme, purusha. Il existe donc un lien fondamental entre lui et moi. C'est un « pote » purusha ! Un Dieu personnel.



Ce même sûtra nous permet de relativiser en montrant sa nature radicalement différente. Si lui est toujours disponible, il n'est pas surprenant que nous n'arrivions pas à être en contact avec lui, vu tout les tracas créés par la confusion, les mauvaises associations, les attentes, les fuites, les angoisses, dans lesquelles nous tombons avec une facilité déconcertante et desquelles on se relève très lentement, blessés et souffrants. Sans

parler de comment nous les traînons comme des boulets de maintes façons ensuite. Et que nous nous retrouvons tellement conditionné par ce qui nous arrive et la manière dont nous réagissons aux événements que la liberté paraît un bien vain mot. Bref, nous sommes humain, oui ou non ? Alors faisons de notre mieux, sans nous faire coincer par des projections du parfait être. C'est ishvara le parfait, pas nous. Et c'est précisément parce qu'il est si différent et proche à la fois que nous pouvons, par l'abandon à lui dans le sens proposé plus haut, être éclairé sur notre conscience profonde et que nous pouvons recevoir un coup de main face aux obstacles sur le chemin (tatah pratyakcetanadhigamah api antarayabhavashcha 1, 29).

Comment faire le lien alors ? Patanjali propose d'abord de le nommer. Quel est son nom ? Îshvara, Maître, c'est un peu formel, n'est-ce pas ? Comment être plus intime ? Déjà l'intimité existe, parce qu'une qualité d'ishvara serait l'omniscience, la semence de toute connaissance (niratishayam sarvajnabijam 1, 25). Mais cette intimité nous échappe apparemment, et il faut bien communiquer. Le nom est caché dans le sens du mot pranava (1, 27) qui signifie « toujours neuf ». Son nom est donc quelque chose qui ne ramasse pas de poussière, reste toujours vibrant et ne se démode pas. Pour les hindous le terme de pranava désigne la syllabe sacrée, om. Pour d'autres confessions il prendra d'autres formes. Tant que la routine ou l'abus n'éloigne pas le nom de cette nature « toujours neuf » il est prononçable et porteur de sens. Et c'est ainsi que Patanjali propose de faire le lien : répéter le nom en s'imprégnant du sens (tad japah tadarthabhavanam 1, 28). Le Christ paraît-il répétait « abba », qui signifie « père », pour rester en contact avec Dieu.

Nous voyons que l'universalité du texte est remarquable. Toute personne, quelle que soit sa confession, peut communiquer avec « son » Dieu dans « sa » démarche du yoga. La pratique devient le lieu du culte et de la prière. L'action posturale, le temple. La respiration, un acte de communion. Mais si nous, en tant que pratiquants de yoga, commençons à répéter le nom comme un perroquet cela ne nous avancera en rien. Réfléchir sur le sens du nom sans le prononcer nous enfermerait dans l'intellect. Les deux ensemble forgent un lien à la fois charnel, mental et émotionnel avec le Divin.

S'abandonner au Divin. Que ce soit dans la relation à l'autre ou à soi-même dans les gestes de son quotidien, par le biais de son corps ou ses sens, au travers du souffle ou encore de son état mental, établir le lien avec ishvara de manière active et dans cette attitude intérieure particulière constitue pour ceux qui croient en une force supérieure une belle perspective de pratique de yoga. Pour ceux qui n'ont pas cette possibilité, une autre voie existe, abhyasavairagya cité plus haut, et même la notion d'ishvara pranidhanat est abordé dans un sens quelque peu différent dans le deuxième chapitre. Nous verrons cela ultérieurement.

